

Павлось О. О., Передерій А. В.

**ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА
З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ВІДХИЛЕННЯМ
РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**



Львів 2012

УДК 796.015.2.922-056.26
ББК 75.719.5+74.202.4
П 12

Рекомендовано до друку Вченою Радою ЛДУФК від 2 жовтня 2012 р. протокол № 1.

Рецензенти: Линець М.М. – кандидат пед. наук, професор, проректор з науки та зовнішніх зв'язків Львівського державного університету фізичної культури;

Бріскін Ю.А. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри Теоретико-методичних основ спорту, член Виконкому Олімпійської Академії України, майстер спорту з фехтування

Павлось О.О. Тренувальна програма з лижних перегонів для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс] / Павлось О.О., Передерій А.В.. – Л., 2012. – 42 с.

Рекомендується тренерам та волонтерам Спеціальних Олімпіад, викладачам, аспірантам та студентам, які проводять навчально-тренувальну роботу зі спортсменами з відхиленням розумового розвитку.

ЗМІСТ	СТОРІНКИ
ВСТУП	3
РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (короткий опис)	5
ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ	7
КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ для підготовчої частини (№ 1 - 3)	9
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ для заключної частини (№ 1 – 2)	10
РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (повний опис)	12
КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	34
ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ	35
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	40

ВСТУП

Одними з основних прав громадян є право на навчання, розвиток, заняття фізичною культурою і спортом. Реалізувати ці права в миття для інвалідів, осіб з вадами інтелекту не так-то просто.

Починаючи з 60-х років двадцятого сторліття, активним популяризатором занять фізичною культурою і спортом осіб з вадами інтелекту є Юніс Кеннеді Шрайвер, сестра експрезидента США Джона Кеннеді. Нею була створена міжнародна організація «Спеціальна Олімпіада», яка об'єднує національні організації, які займаються проведенням тренувань і змагань більш ніж у 150 країнах світу. У Україні рух Спеціальних Олімпіад розпочався у 90-х роках.

У фізичній підготовленості осіб з різними відхиленнями самою слабкою ланкою є координаційні здібності: рівновага, тонка моторика, розслаблення, ритмічність рухів та інші. Ці здібності необхідно інтенсивно розвивати, щоб компенсувати нестачу руху. Практика показує, що особи з вадами інтелекту потребують навчання рухів, які потребують прояви координаційних здібностей.

На сьогоднішній день баскетбол є доступними масовим спортом фізкультурно-спортивної діяльності. Відсутність опублікованих українською мовою правил змагань з баскетболу за програмою Спеціальної Олімпіади, а також підготовка і участь спортсменів України в міжнародних змаганнях визначають актуальність написання даного посібника.

Авторська тренувальна програма з лижних перегонів розроблена для спортсменів із відхиленням розумового розвитку (різних ступенів важкості та з супутніми ураженнями), які не мають вмінь та навичок з даного виду спорту, і ніколи ним не займались. Програма розрахована на вісім тижнів. У кожному тижні заплановано по три тренувальних заняття. Тривалість тренувальних занять переважно до двох годин, тривалість основних частин – одна година. Для засвоєння певного технічного прийому у програмі поданий перелік вправ. У свою чергу, тренер, інструктор, волонтер, батьки мають можливість обрати саме ті вправи, які найбільше підходять спортсмену (залежно від ступеня важкості та супутніх уражень) для опанування технічного прийому. В кінці восьмого тижня тренувань проводиться контроль з технічної підготовленості спортсменів.

Окрім безпосередньої участі у тренувальному процесі, спортсмени можуть бути задіяні до роботи, яка пов'язана з підготовкою та проведенням турніру з баскетболу, а саме виготовлення табло для ведення рахунку, допомога у веденні рахунку під час змагань, проектування та вибір талісману команди.

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (короткий опис)

№ тренувального заняття	ЗМІСТ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ
1 ТИЖДЕНЬ	
1 заняття	I. Вивчення основної стійки лижника, переносу ваги тіла з одної ноги на іншу. II. Розвиток сили, силової витривалості (вправи з пружними предметами, з обтяженням власної ваги, з набивними м'ячами).
2 заняття	I. Вивчення вправ для створення передумов засвоєння ковзаючого кроку (ковзання). II. Розвиток сили (виконання стрибків, вправи з обтяженням власної ваги).
3 заняття	I. Вивчення вправ для створення передумов засвоєння ковзаючого кроку (ковзання). II. Розвиток сили (вправи на тренажерах, з пружними предметами, з набивними м'ячами, з обтяженням власної ваги).
2 ТИЖДЕНЬ	
4 заняття	I. Підбір спорядження. II. Вивчення положення - основної стійки лижника на лижах.
5 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Повторення положення - основної стійки лижника на лижах. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КОВЗНОГО КРОКУ (ковзання) на лижах.
6 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки ковзного кроку (ковзання). II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СПУСКІВ (висока стійка, середня стійка, низька стійка).
3 ТИЖДЕНЬ	
7 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки ковзного кроку (ковзання). ➤ Поглиблене вивчення техніки спусків (висока стійка, середня стійка, низька стійка). II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ОДНОЧАСНОГО БЕЗКРОКОВОГО ХОДУ.
8 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки імітаційних вправ одночасного безкрокового ходу на місці. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГАЛЬМУВАННЯ («плугом», упором).
9 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки гальмування («плугом», упором). ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОПЕРЕМІНОГО ДВОКРОКОВОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.
4 ТИЖДЕНЬ	
10 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОВОРОТІВ В РУСІ (переступанням, плугом, упором). III. Біг без лиж.
11 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки поворотів в русі (переступанням, плугом, упором). ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ (ковзаючим, ступаючим, біговим кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою») III. Біг без лиж.
12 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ОДНОЧАСНОГО ОДНОКРОКОВОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.

5 ТИЖДЕНЬ	
13 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів.
14 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення способів долання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів. ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів. II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СПОСОБІВ ПЕРЕХОДІВ (без кроку, з прокатом).
15 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки способів переходів (без кроку, з прокатом). ➤ Поглиблене вивчення способів долання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів. ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів. II. Біг без лиж.
6 ТИЖДЕНЬ	
16 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки способів переходів (без кроку, з прокатом). ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів. II. Біг без лиж.
17 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки подолання спусків. II. БІГ без лиж.
18 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки способів гальмувань. II. БІГ без лиж.
7 ТИЖДЕНЬ	
19 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення способів долання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів. ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів.
20 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення способів долання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів. ➤ Поглиблене вивчення способів долання підйомів. II. Поглиблене вивчення навичок, необхідних для участі у змаганнях з лижних перегонів (визначення пріоритетної дистанції).
21 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. ➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. II. Поглиблене вивчення навичок необхідних для участі у змаганнях з лижного спорту (визначення пріоритетної дистанції).

8 ТИЖДЕНЬ	
22 заняття	I. Повторення пройденого матеріалу: <ul style="list-style-type: none">➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.➤ Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.➤ Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. II. Відпрацювання змагальної(их) дистанції(ій).
23 заняття	Відпрацювання змагальної(их) дистанції(ій).
24 заняття	ЗМАГАННЯ.

**ЗМІСТ ВОСЬМИТИЖНЕВОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

Тижні підготовки № тренування	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			Σ
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Види діяльності	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Підготовча частина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ																									
Основна стійка лижника (без лиж)	+	+	+																						3
Розвиток сили, силової витривалості	+	+	+																						3
Імітаційні вправи	+	+	+																						3
ТРЕНУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ																									
Навчання класичним лижним ходам																									
Ковзний крок				О	П В	ПВ	П В																		4
Одноточасний безкроковий							О	П В	П В			П В	П В			П В	П В	П В			П В	ПВ			10
Поперемінний двокроковий									О	П В	П В	П В	П В			П В	П В	П В		П В	П В	ПВ		ПВ	12
Одноточасний однокроковий												О	П В	П В	П В	П В	П В	П В		П В	П В	ПВ		ПВ	11
СПОСОБИ ДОЛАННЯ СПУСКІВ																									
Висока стійка						О	П В								ПВ	П В		П В		П В			ПВ		7
Середня стійка						О	П В								ПВ	П В		П В		П В			ПВ		7
Низька стійка						О	П В								ПВ	П В		П В		П В			ПВ		7
СПОСОБИ ГАЛЬМУВАНЬ																									
«Плугом»								О	П В							П В		П В	П В	П В			ПВ		7
«Упором»								О	П В							П В		П В	П В	П В			ПВ		7
СПОСОБИ ПОВОРОТІВ																									
«Переступанням»									О	ПВ						П В		П В	П В				ПВ		6
«Плугом»									О	ПВ						П В		П В	П В				ПВ		6
«Упором»									О	ПВ						П В		П В	П В				ПВ		6

СПОСОБИ ДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ																																									
«Напівялинкою»																					О	П В	П В									П В						ПВ		6	
«Ялинкою»																						О	П В	П В													ПВ		6		
«Драбинкою»																						О	П В	П В													ПВ		6		
Ковзним кроком																									О	П В	П В											ПВ	ПВ	5	
Ступаючим кроком																									О	П В	П В												ПВ	ПВ	5
Біговим кроком																									О	П В	П В												ПВ	ПВ	5
Біг без лиж																																								6	
Удосконалення змагальних дисциплін																																								4	
Кількість завдань, яка вирішується протягом одного тренування	3	3	3	1	1	4	5	3	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	8	7	6	6	6	8	6																

Умовні позначення: О – ознайомлення з технікою вправи; ПВ – поглиблене вивчення; + – наявність у програмі

**КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ (№ 1 - 3)
для підготовчої частини тренувальних занять**

Комплекс № 1.

✓	Ходьба, різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, на зовнішній частині стопи, на внутрішній частині стопи.	2 – 3 хв.
✓	Біг (темп помірний)	3 – 5 хв.
	Вправи на місці:	
✓	Колові оберти головою (в праву і ліву сторони)	5 – 10 разів
✓	Нахили голови вперед, назад, праворуч, ліворуч	x 5 разів
✓	Колові оберти руками вперед – назад (руки прямі, в сторони)	x 15 разів
✓	Махові та обертові рухи руками	10 – 15 разів
✓	Ривки руками вверх-вниз поперемінно (руки прямі)	10 – 15 разів
✓	Нахили та колові оберти тулубом в різні сторони	5 – 10 разів
✓	Махові та обертові рухи ногами (зі збільшенням амплітуди)	x 10 – 15 разів
✓	Розминання ікр (піднімання на пальцях ніг як можна вище, направляючи при цьому коліна вгору и вперед, залишатись в такому положенні на 4 рахунки та опуститись на п'яти вниз)	5 – 10 разів
✓	Присідання на двох ногах	10 – 15 разів
✓	Ходьба в присід («Гусячий крок»)	5 разів x 10 м

Комплекс № 2.






✓	Ходьба, різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, на зовнішній частині стопи, на внутрішній частині стопи	2 – 3 хв.
✓	Біг (темп помірний)	3 – 5 хв.
	Вправи на місці:	
✓	Колові оберти головою (в праву і ліву сторони)	x 5 – 10 разів
✓	Нахили голови вперед, назад, праворуч, ліворуч	x 5 разів
✓	Колові оберти руками вперед – назад (руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті доторкаються до плечей)	x 15 разів
✓	Розминання ікр (піднімання на пальцях ніг як можна вище, направляючи при цьому коліна вгору и вперед, залишатись в такому положенні на 4 рахунки та опуститись на п'яти вниз)	5 – 10 разів
✓	«Верголіт» (руки в сторони, закручування тулуба ліворуч-праворуч, лікті не опускати)	5 – 10 разів
✓	«Млін» (Літак) (тулуб нахилити вперед, поперемінні розмахування руками через сторони вверх-вниз)	5 – 10 разів
✓	Махові та обертові рухи ногами (стояти на одній нозі, тулуб дещо нахилений вперед, виконувати розмахувати ногою вперед-назад; рукою підтримуватись за опору, дивитись вперед)	x 10 – 15 разів



Комплекс № 3.

✓	Ходьба, різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, на зовнішній частині стопи, на внутрішній частині стопи	2 – 3 хв.
✓	Біг (темп помірний)	3 – 5 хв.
✓	Колові оберти головою (в праву і ліву сторони)	x 5 – 10 разів
✓	Нахили голови вперед, назад, праворуч, ліворуч	x 5 разів
✓	Колові оберти руками вперед – назад (руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті доторкаються до плечей)	x 15 разів
✓	Ривки руками вверх-вниз поперемінно (руки прямі)	x 5 – 10 разів
✓	Нахили та колові оберти тулубом в різні сторони	x 10 - 15 разів
✓	Спеціальні імітаційні вправи	до 5 хв.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ (№ 1 – 2)
для заключної частини тренувальних занять

Комплекс № 1.

№	Зміст вправ	Дозування
1.	<p>Піднімайте плечі догори до вух, відчуваючи напруження м'язів у ділянці шиї.</p> 	3 рази x 5 сек.
2.	<p>Зводьте лопатки разом, щоб грудна клітка виводилась вперед.</p> 	2 рази x 5 сек.
3.	<p>Підніміть руки долонями догори і дещо назад, щоби відчувати як м'язи розтягуються.</p> 	15 сек.
4.	<p>Повільно притягніть лікоть руки до протилежного плеча, відчувати як м'язи розтягуються в області плеча.</p> 	15 сек. для кожної руки.
5.	<p>Візьміть праву руку за лікоть лівою рукою і плавно нахиліться ліворуч.</p> 	8 – 10 сек. для кожної сторони.
6.	<p>Зімкніть за спиною руки в замок. Повільно повертайте лікті досередини доки не відчуєте, як м'язи розтягуються в області плечей,</p>	2 рази x 10 сек.

	<p>рук та грудної клітки.</p> 	
7.	<p>У положенні стоячи, дещо зігніть ноги у колінах, руки опущені донизу, тулуб рівно.</p> 	30 сек.

Комплекс № 2.

№	Зміст вправ	Дозування
1.	<p>В. п. – основна стійка. 1 – 2. Піднімаючись на носки, руки догори дугами назовні. 3 – 4. Трохи нахилиючись вперед, розслаблено опустити руки вниз.</p>	4 рази
2.	<p>В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону. 1. Поштовхом лівої змінити положення ніг. 2. Те саме в іншу сторону.</p>	4 – 6 разів
3.	<p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 3. Три пружинистих нахили назад. 4. В. п.</p>	8 разів
4.	<p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 2. Поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча. 3 – 4. В. п. 5 – 8. Те саме в іншу сторону.</p>	8 разів

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (повний опис)

1 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: набивні м'ячі, гумові амортизатори, обручі, гімнастична лавка, перекладина.

Завдання тренування:

- I. Вивчення основної стійки лижника, переносу МАСИ тіла з однієї ноги на іншу.
- II. Розвиток сили, силової витривалості (вправи з пружними предметами, з обтяженням власної ваги, з набивними м'ячами).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. ВИВЧЕННЯ ОСНОВНОЇ СТІЙКИ ЛИЖНИКА, ПЕРЕНОСУ ВАГИ ТІЛА З ОДНІЄЇ НОГИ НА ІНШУ.

1. Основна стійка лижника (рис. 1):

6 – 10 разів

- ✓ Ноги нарізно.
- ✓ Руки поставити на коліна.
- ✓ Зігнути ноги в колінах так, щоб коліна розташувались над носками.
- ✓ Випрямитись і знову присісти, спрямовуючи коліна вперед.
- ✓ Підборіддя повинно бути припіднятим, погляд спрямований вперед.

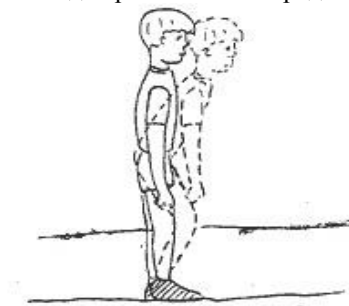


Рис. 1. Імітація стійки лижника

2. Перенос маси тіла:

6 – 10 разів

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника.
- ✓ Зробити крок лівою ногою вперед.
- ✓ Перенести масу тіла на ліву ногу, зігнувши її в колінному суглобі. При цьому праву ногу підняти не вище 15 – 20 см.
- ✓ Зробити крок правою ногою вперед.
- ✓ Перенести масу тіла на праву ногу, зігнувши її при цьому.
- ✓ Поставити ліву ногу поряд з правою і прийняти вихідне положення.

Методичні рекомендації: при перенесенні ваги тіла з однієї ноги на іншу, залишатися в основній стійці лижника.

Підвідні вправи:

- Стрибки вздовж канату (відштовхуючись однією ногою і приземлюючись на іншу).
- Стрибки через гімнастичні обручі, які розміщені на майданчику (рис. 2).

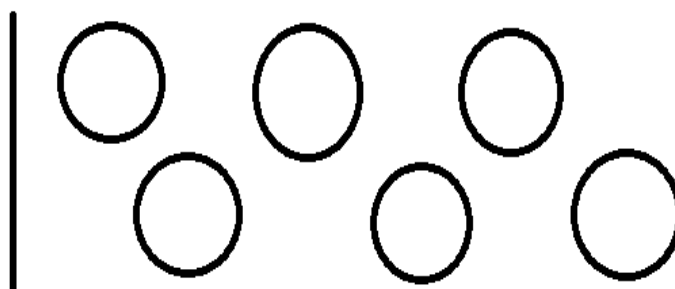


Рис.2. Схема розташування обручів на майданчику

3. Перенос маси тіла:**6 – 10 разів**

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника.
- ✓ Перенести масу тіла на ліву ногу, зігнувши її у колінному суглобі.
- ✓ Зробити правою ногою звичайний або ковзаючий крок вперед.
- ✓ Перенести масу тіла на праву ногу.
- ✓ Поставити ліву ногу паралельно до правої ноги.
- ✓ Прийняти положення - основної стійки лижника.

Методичні рекомендації: перед тим, як зробити крок, необхідно підняти голову і спрямувати погляд у новому напрямку руху.

4. Вправи з пружними предметами, з набивними м'ячами, з обтяженням власної ваги:

- **Вправи з супротивом пружних предметів** (амортизатори), різноманітні рухи для всіх груп м'язів.

Методичні рекомендації: стоячи обличчям до гімнастичної лави, гумові амортизатори взяти у долоні. Гумові амортизатори зафіксовані на гімнастичній лаві на рівні ліктьових суглобів. Піднімаємо руки вперед – вгору, дещо зігнуті у ліктьових суглобах, і різким рухом вниз – назад опускаємо руки. Тулуб дещо нахилений вперед. Ноги при цьому рухаються вгору – вниз.

- **Вправи з набивними м'ячами:**

Методичні рекомендації: вправи виконуються в парах. Партнери сидячи або стоячи кидають м'яч один одному.

- **Вправи з обтяженням власної ваги:**

- ✓ Згинання розгинання рук в упорі лежачи;
- ✓ Підтягування на перекладині;
- ✓ Присідання на одній та двох ногах;
- ✓ Піднімання ніг в положенні лежачи або в висі на гімнастичній лаві.

Методичні рекомендації: навантаження (кількість повторень та підходів) підбирається залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

2 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: лижні палиці, гімнастична лавка, перекладина.

Завдання тренування:

- I. Вивчення вправ для створення передумов засвоєння ковзаючого кроку (ковзання).
- II. Розвиток сили (виконання стрибків, вправи з обтяженням власної ваги).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. ВПРАВИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ЗАСВОЄННЯ КОВЗНОГО КРОКУ (КОВЗАННЯ)**1. Імітація стійки лижника: див. 1 тренування****6 – 10 разів****2. Імітація роботи рук (рис. 3):****6 – 10 разів**

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника.
- ✓ Почергові махи руками вперед і назад (без палиць).

Методичні рекомендації: попереду рука злегка зігнута, лікоть трохи розвернуто назовні, кисть на рівні очей, долоня всередину, пальці затиснуті в кулак; ззаду рука пряма, кисть трохи далі стегна, пальці випрямлені (кисть імітує тримання палиці). Не допускати бічних нахилів і погойдувань тулуба, присідань.

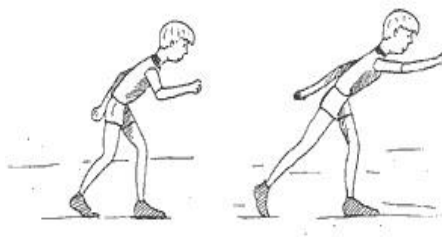


Рис. 3. Імітація роботи рук

3. Імітація роботи рук та ніг (рис. 4 - 6):

3.1.

6 – 10 разів

- ✓ Прийняти положення - основної стійки лижника.
- ✓ Імітуючи поперемінно роботу рук, на кожен винос правої руки вперед виконувати мах правою ногою назад.
- ✓ Через кожні 8-10 циклів рухів міняти опорну ногу.

Методичні рекомендації: домогтися узгодження рухів руками і ногами, зберігати рівновагу.



Рис. 4. Імітація роботи рук та ніг

3.2.

6 – 10 разів

1. Вихідне положення - випад лівою вперед (краще на невелике піднесення - пеньок, колода, горбок, плоский камінь-цегла) з утриманням стопи правої ноги ближче до опори.
2. Тулуб і руки приймають характерне для випаду положення.
3. Імітація поштовху ногою і рукою - енергійно випрямити праву ногу в колінному і гомілковостопному суглобах (стопу лівої від опори не відривати).
4. Виконавши поштовх правою, перенести вагу тіла на ліву ногу, яка стоїть попереду. Руки при цьому завершують поштовх (ліва рука) і мах вперед (права рука).
5. Повернутися у вихідне положення на випад правою ногою.

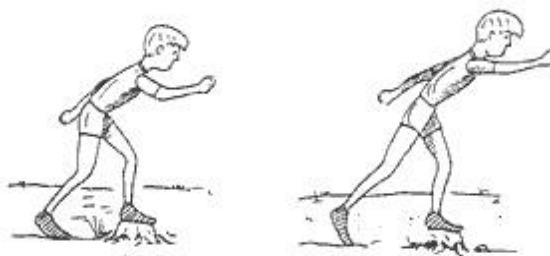


Рис. 5. Імітація роботи рук та ніг

3.3.

6 – 10 разів

1. Прийняти положення - основної стійки лижника, руки за спиною.
2. Крок вперед з попереднім підсіданням на двох ногах.
3. Повернутися у положення - основної стійки лижника.

Методичні рекомендації: При повторенні стежити за виконанням підсідання і зміною ніг.

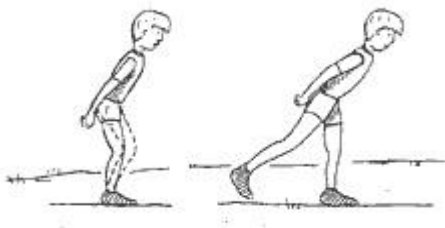


Рис. 6. Імітація роботи ніг

4. Крокова імітація ходу на місці (рис. 7):**6 – 10 разів**

1. Прийняти положення - основної стійки лижника.
2. Рухи руками вперед – назад виконувати вільно, розмашисто.

Методичні рекомендації: стежити за правильним винесенням рук.

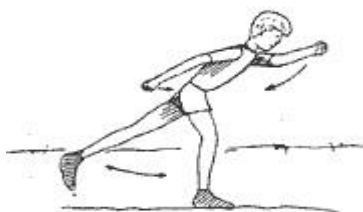


Рис. 7. Крокова імітація ходу на місці

5. Крокова імітація в русі (рис. 8):**6 – 10 разів**

1. Прийняти положення - основної стійки лижника, руки за спиною.
2. Крокова імітація в русі з акцентом на підсідання перед відштовхуванням ногою.

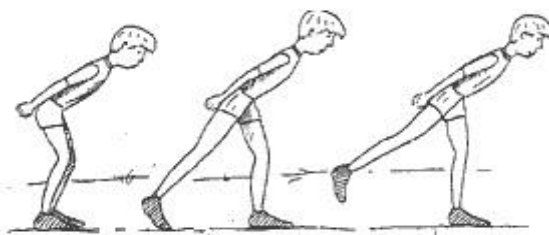


Рис. 8. Крокова імітація ходу на місці

6. Крокова імітація ходу в русі (без палиць і з палицями) (рис. 9):**6 – 10 разів**

1. Прийняти положення – основної стійки лижника.
2. Рухи виконувати вільно, розмашисто.

Методичні рекомендації: виконувати випад з рухом тазу, стежити за пізнім відривом п'яти від опори, домагатися завершеного відштовхування ногою і рукою і плавного завантаження опорної ноги; рухи стрімкі при збереженні легкості.

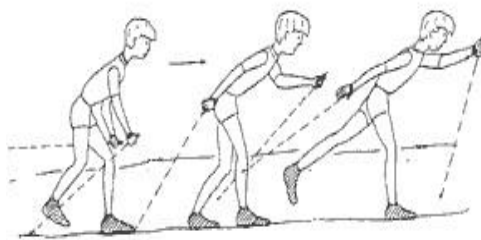


Рис. 9. Крокова імітація ходу на місці

7. Стрибкова імітація ходу (рис. 10):**6 – 10 разів**

1. Прийняти положення - основної стійки лижника, руки за спиною.
2. Стрибкова імітація з акцентом на підсідання перед відштовхуванням.

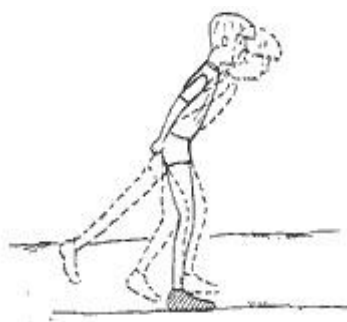


Рис. 10. Стрибкова імітація

Методичні рекомендації: при виникненні труднощів у виконанні підсідання перед відштовхуванням – повторити вправу 5, якщо з роботою рук – вправу 6.

II. РОЗВИТОК СИЛИ**1. Стрибкові вправи (багатоскоки):**

Стрибки з правої ноги на ліву

3-5 разів по 5-10 стрибків

Методичні рекомендації: стрибки з ноги на ногу; руками розмахувати поперемінно, як в бігу на лижах (широка амплітуда розмаху рук); акцент на відштовхування носком ступні.

Між серіями виконувати вправи на розслаблення та розтягування

2. Вправи з обтяженням власної ваги:

- ✓ Згинання розгинання рук в упорі лежачи;
- ✓ Підтягування на перекладині;
- ✓ Присідання на одній та двох ногах;
- ✓ Піднімання ніг в положенні лежачи або в висі на гімнастичній лаві.

Дозування навантаження (кількість повторень та підходів) підбирається індивідуально, в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

3 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: тренажери, гумові амортизатори, набивні м'ячі, перекладина, гімнастична лавка.

Повідомлення спортсменам завдань тренування:

- I. Вивчення вправ для створення передумов засвоєння ковзаючого кроку (ковзання).
- II. Розвиток сили (вправи на тренажерах, з пружними предметами, з набивними м'ячами, з обтяженням власної ваги).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу спортсменів на інвентар (лижі, лижні палиці та черевики), з яким їм необхідно буде мати справу з наступного тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. ВПРАВИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ЗАСВОЄННЯ КОВЗНОГО КРОКУ (КОВЗАННЯ)

1. Імітація рухів руками на місці:

- ✓ Прийняти положення - основної стійки лижника.
- ✓ Виніс руки вперед, залишаючи однойменну ногу позаду.
- ✓ Махові маятникоподібні рухи правою (лівою) ногою вперед – назад.

Імітація ковзного кроку (ковзання) (рис. 11):

6 – 10 разів.

1. Прийняти положення вільного ковзання, ковзання з випрямленням опорної ноги, ковзання з підсіданням (період ковзання).
2. Зафіксувати їх і повернутися у положення вільного ковзання.
3. Прийняти положення випаду з підсіданням і відштовхування з випрямленням поштовхової ноги (період стояння).
4. Зафіксувати і проконтролювати граничні пози рук, ніг, тулуба в кожній фазі.
5. Повернутися у положення вільного ковзання.

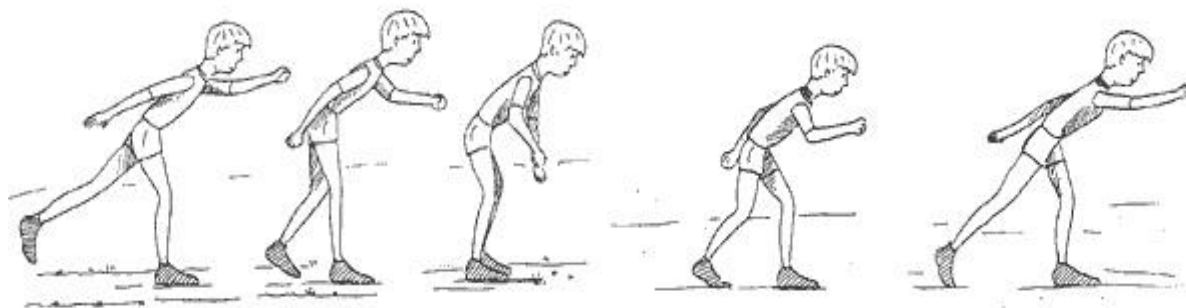


Рис. 11. Імітація ковзного кроку

II. РОЗВИТОК СИЛИ.

➤ **«Вправи з супротивом пружних предметів** (гумові амортизатори), різноманітні рухи для всіх груп м'язів.
Методичні рекомендації: стоячи обличчям до гімнастичної лави, гумові амортизатори взяти у долоні. Гумові амортизатори зафіксовані на гімнастичній лаві на рівні ліктьових суглобів. Піднімаємо руки вперед – вгору, дещо зігнуті у ліктьових суглобах, і різким рухом вниз – назад опускаємо руки. Тулуб дещо нахилений вперед. Ноги при цьому рухаються вгору – вниз.

➤ **Вправи з набивними м'ячами:**

Методичні рекомендації: вправи виконуються в парах. Партнери сидячи або стоячи кидають м'яч один одному.

➤ **Вправи з обтяженням власної ваги:**

- ✓ Згинання розгинання рук в упорі лежачи;
- ✓ Підтягування на перекладині;
- ✓ Присідання на одній та двох ногах;
- ✓ Піднімання ніг в положенні лежачи або в висі на гімнастичній лаві.

Методичні рекомендації: дозування навантаження (кількість повторень та підходів) підбирається індивідуально, залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

4 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

- I. Підбір спорядження.
- II. Вивчення положення - основної стійки лижника на лижах.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на одяг спортсменів та спортивне спорядження. Повідомте про правила безпеки.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. ПІДБІР СПОРЯДЖЕННЯ:

Спортсменів необхідно навчити самостійно взувати лижні черевики (в приміщенні), на місцевість виносити лижі та палиці. Спортсменів необхідно навчити самостійно взувати лижі. При першому тренуванні на місцевості, дайте час спортсменам на пристосування до навколишнього середовища.

II. ВИВЧЕННЯ ПОЛОЖЕННЯ ОСНОВНОЇ СТІЙКИ ЛИЖНИКА

1. Основна стійка лижника на лижах (рис. 12):

1. Встановити ноги нарізно.
2. Руки поставити на коліна.
3. Зігнути ноги в колінах так, щоб коліна розташовувались над носками.
4. Випрямитись і знову присядьте, спрямовуючи коліна вперед.
5. Підборіддя повинно бути при підняте, погляд спрямований вперед.

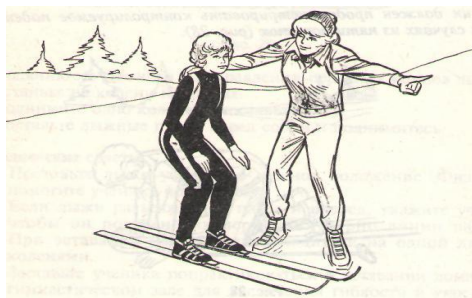


Рис. 12. Основна стійка лижника

2.

Методичні рекомендації: відпрацюйте положення - основної стійки лижника у спортивному залі.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

5 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

- I. Повторення пройденого матеріалу:
 - Повторення положення - основної стійки лижника на лижах.
- II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КОВЗНОГО КРОКУ (ковзання) на лижах.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на одяг спортсменів та спортивне спорядження. Повідомте про правила безпеки.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Повторення положення - основної стійки лижника на лижах: див. 4 тренування.

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КОВЗНОГО КРОКУ (ковзання) на лижах.

1. Вивчення техніки ковзного кроку (ковзання) при ходьбі без палиць

1.1 Імітація рухів руками на місці.

6 – 10 разів

1. Прийняти положення – основної стійки лижника.

2. Виніс руки вперед, залишаючи однойменну ногу позаду (рис. 13).
3. Махові маятниковоподібні рухи правою (лівою) ногою вперед – назад.

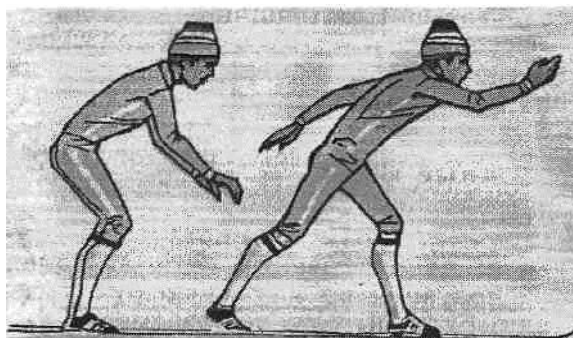


Рис. 13. Імітація рухів руками і ногами на місці

- 1.2 Пересування ковзним кроком без палиць під уклін (2-7 градусів) та на рівнині із збереженням одноопорного ковзання (рис. 14). **6 – 10 разів**

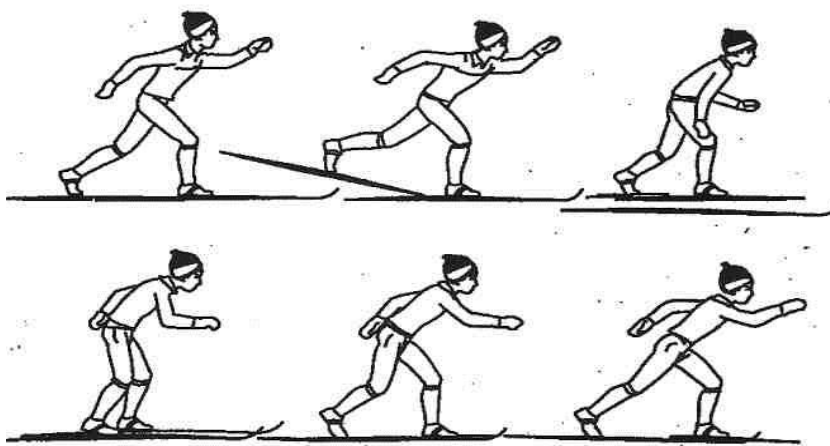


Рис. 14. Пересування ковзним кроком без палиць

- 1.3 Пересування по рівнині з використанням декількох відштовхувань підряд однією, а потім іншою лижею («самокат») **6 – 10 разів**

- ✓ Вихідне положення – випад, відштовхування лижею, яка знаходиться по заду у напрямку вперед-вгору, одночасно випрямляючи її.

- 1.4 Пересування ковзним кроком з акцентом на відштовхування, руки за спину. **6 – 10 разів**

- 1.5 Пересування ковзним кроком у пологий підйом з активними махами руками. **6 – 10 разів**

Методичні рекомендації: всі вправи виконувати у перемінному темпі. Добиватись стійкого ковзання на одній лижі і плавного переносу ваги тіла. Мах ногою, яку переносимо, починати рухом у кульшовому суглобі опорної ноги, а мах рукою – рухом плеча. Добиватись м'якої постановки лижі, яку переносимо і плавного завантаження її вагою тіла.

- 2 **Вивчення техніки ковзного кроку з використанням палиць: 6 – 10 разів**

- Імітація попереминої роботи рук на місці без палиць та з палицями, тримаючи їх за середину.
- Спуск під уклін з почерговим відштовхувань палицями.
- Виконання ковзаючого кроку, тримаючи палиці нижче петель, з постановкою їх на сніг, узгоджуючи з рухами ніг (без активних відштовхувань руками).

Методичні рекомендації: під час виконання руху однією рукою палиця ставиться на сніг на рівні каблука. Виніс руки вперед повинен співпадати висунанням різнойменної ноги. При цьому маса тіла повинна бути переважно на різнойменній лижі для створення жорсткої системи передачі зусиль.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

6 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

➤ Поглиблене вивчення техніки ковзного кроку (ковзання).

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СПУСКІВ (висока стійка, середня стійка, низька стійка).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

➤ Поглиблене вивчення техніки ковзного кроку (ковзання): **див. 4 і 5 тренування.**

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СПУСКІВ (висока стійка, середня стійка, низька стійка,): х 6 – 10 разів

Висока стійка – ноги лижника зігнуті в колінних суглобах під кутом 140 – 160 градусів, лижі розташовані на відстані 15 – 20 см, масу тіла подана вперед і рівномірно розподілена на обидві лижі, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, опущені, тулуб нахилений вперед (деколи до горизонтального положення).

Середня стійка – ноги лижника зігнуті в колінних суглобах під кутом 120 – 140 градусів, лижі розташовані на відстані 15 – 20 см, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, опущені і дещо подані вперед, палиці розташовані кільцями назад (можливий варіант з опорою передплічч на стегнах).

Низька стійка – ноги лижника зігнуті в колінних суглобах під кутом менше ніж 120 градусів (при цій стійці сама висока швидкість подолання спуску), тулуб паралельно схилу, руки сильно зігнуті, ліктьові та колінні суглоби на одному рівні, кисті рук зближені, палиці прижаті до тулуба. Маса тіла розподіляють рівномірно на дві лижі.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

7 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

➤ Поглиблене вивчення техніки ковзного кроку (ковзання).

➤ Поглиблене вивчення техніки спусків (висока стійка, середня стійка, низька стійка).

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ОДНОЧАСНОГО БЕЗКРОКОВОГО ХОДУ.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Нагадуйте спортсменам про техніку безпеки та правила поведінки.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

➤ Поглиблене вивчення техніки ковзного кроку (ковзання): **див. 4 і 5 тренування.**

➤ Поглиблене вивчення техніки спусків (висока стійка, середня стійка, низька стійка): **див. 6 тренування.**

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ОДНОЧАСНОГО БЕЗКРОКОВОГО ХОДУ.**1. Імітація безкрокового ходу на місці:****х 6 – 10 разів**

1.1

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника .
- ✓ Корпус підняти, прямі руки винести вперед-вгору до рівня очей;
- ✓ Різко нахилитися, руки маятниковим рухом відвести назад.

1.2

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника.
- ✓ Підняти корпус, масу перенести на носки, прямі руки винести вперед-вгору;

- ✓ Різко нахилитися, руки відвести назад.

Методичні рекомендації: зверніть увагу на виніс рук до рівня плечей і послідовність відштовхування тулубом і руками.

3. Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі на похилому схилі х 6 – 10 разів

- 2.1. Вільне ковзання на двох лижах (з поступовим випрямленням тулуба і виносом рук вперед).
- 2.2. Вільне ковзання на двох лижах з одночасним відштовхуванням тулубом і руками (з моменту постановки палиць у сніг тулуб активно нахиляється, суглоби рук фіксуються для передачі зусиль на відштовхування палицями).

Методичні рекомендації: на початку рух виконувати повільно, контролюючи граничні пози початку і завершення.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

8 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

- I. Повторення пройденого матеріалу:
 - Поглиблене вивчення техніки імітаційних вправ одночасного безкрокового ходу на місці.
 - Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі.
- II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГАЛЬМУВАННЯ («плугом», упором).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Нагадуйте спортсменам правила поведінки. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки імітаційних вправ одночасного безкрокового ходу на місці: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі: **див. 7 тренування.**

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ГАЛЬМУВАННЯ («плугом», упором).

1. Гальмування «плугом» (рис. 15):

6 – 10 разів

1. Прийняти положення – основна стійка лижника. Лижник пружно розпрямляє ноги в колінах і, злегка "підкинувши" тіло догори (полегшивши тиск на п'яти лиж), сильним натиском, на п'ятки лиж розводить п'ятки лиж в сторону.
2. Лижі стають на внутрішні ребра (канти лиж), а носки їх залишаються на місці.
3. Коліна зводяться разом, маса тіла розподілена рівномірно на обидві лижі, а тулуб злегка відхиляється назад, і руки приймають положення, як при спуску в основній стійці.

Методичні рекомендації: Збільшення кута розведення лиж і постановка їх більше на ребра значно підсилюють гальмування.

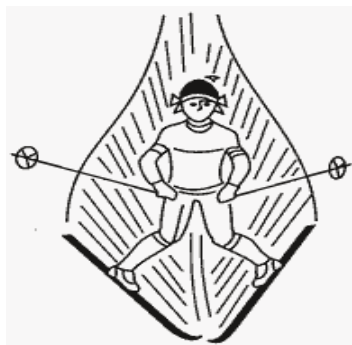


Рис. 15. Гальмування «плугом»

2. Гальмування упором (рис. 16):**6 – 10 разів**

- ✓ Лижник переносить масу тіла на ліву (ковзаючу прямо) лижу, а п'яту правої лижі в сторону в положення упору, носки утримуються разом, лижа закантована на внутрішнє ребро.

Методичні рекомендації: Збільшення кута відведення та кантування лижі підсилює гальмування. Вага тіла впродовж всього гальмування залишається на лижі, що ковзає прямо, хоча часткове перенесення ваги тіла на лижу, що знаходиться в упорі, приведе до зміни напрямку руху, тобто до повороту упором.



Рис. 16. Гальмування упором

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

9 ЗАНЯТТЯ**Місце проведення:** на місцевості.**Інвентар:** лижі, лижні палиці.**Завдання тренування:**

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки гальмування («плугом», упором).
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі.

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОПЕРЕМІНОГО ДВОКРОКОВОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.

Вступні зауваження: на тренуваннях наголошуйте про взаємодопомогу, ввічливість та привітність до спортсменів, тренерів, волонтерів.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.**Основна частина.****I. Повторення пройденого матеріалу:**

- Поглиблене вивчення техніки гальмування («плугом», упором): **див 5 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового ходу в русі: **див. 4 тренування.**

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОПЕРЕМІНОГО ДВОКРОКОВОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.**1. Імітація рухів роботи руками:****6 – 10 разів**

1. Прийняти положення – основної стійки лижника.
2. Одна рука виноситься вперед до рівня очей, трохи зігнута в ліктьовому суглобі, інша, пряма, відводиться вниз і високо не піднімається. Корпус при цьому не робить коливань вгору - вниз, ноги нерухомі.

Методичні рекомендації: рухи рук повинні бути закінченими та вільними (маятникоподібні рухи).

2. Імітація рухів ногами:**6 – 10 разів**

1. Прийняти положення – основної стійки лижника, руки за спиною.
2. 1 - відвести ногу назад, випрямляючи її у кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах; підняти ногу від снігу на 15-20 см.
3. 2 - нога маховим рухом, трохи зігнута в колінному суглобі, повертається у вихідне положення.
4. 3 – 4 - те ж іншою ногою.

Методичні рекомендації: при виконанні цього руху поштовхова нога згинаючись в коліні може рано відриватися від опори і не повністю виконувати відштовхування, що при бігу на лижах виражається у падінні

швидкості. Для усунення помилки необхідно поштовхову ногу відривати від опори тільки при повному випрямленні, а потім робити мах вперед.

3. Підсідання на опорній нозі:

6 – 10 разів

1. Прийняти положення – основної стійки лижника, руки за спину.
2. Відвести поштовхову ногу назад.
3. Злегка зігнувши її, повернутися у положення – основної стійки лижника (при цьому дуже важливо правильно зробити підсідання на опорній нозі, як при середній стійці лижника).
4. Те саме іншою ногою.

Методичні рекомендації: підсідання виконується на опорній нозі за рахунок руху у кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах. Махова нога при цьому трохи зігнута у коліні і виноситься вперед з подальшим випрямленням і м'якою постановкою п'яти на опору. Цей рух повторюється багато разів.

4. Імітація поперемінного двокрокового ходу на місці:

6 – 10 разів

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника. За командою тренера починають виконувати імітацію на місці (раніше вивчені рухи у вправах 1, 2, 3 поєднати в єдине ціле).

5. Крокова імітація:

6 – 10 разів

- ✓ Прийняти положення – основної стійки лижника. Зробити широкий крок, ногу трохи зігнути в коліні і поставити її на опору п'ятою з перекатом на всю ступню. Після виконання поштовху тіло прямо рухається вперед, нога піднімається на 15 – 25 см над опорою.
- ✓ Повторюємо те саме з іншої ноги, здійснюючи руками ритмічні рухи, як при імітації на місці.

Методичні рекомендації: при імітації даного ходу спортсмени часто допускають неузгоджені рухи рук і ніг. Можна запропонувати атлетам виконати наступні вправи для усунення цієї помилки:

А. Прийняти положення – основної стійки лижника. Стоячи на лівій нозі, праву ногу відвести назад, відповідно ліва рука відведена назад, а права – вперед (маса на опорній нозі). Тепер можна починати імітацію.

Б. Прийняти положення – основної стійки лижника. З цього положення спортсменам пропонується почати рух, не думаючи про роботу рук і ніг.

6. Стрибкова імітація:

6 – 10 разів

- Прийняти положення – основної стійки лижника. Потужне відштовхування поштовховою ногою, при цьому є фаза польоту. Махова нога спочатку виноситься коліном вперед, потім вона трохи випрямляється в колінному суглобі, і ставиться на всю ступню з переносом маси тіла на п'яту. Тому стрибок не повинен бути високим, але повинен бути досить довгим.

Методичні рекомендації: виконання стрибкової імітації вимагає хорошої витривалості, силової підготовки і координації рухів. Не потрібно сильно захоплюватися цим видом імітації, оскільки це створює надмірне навантаження на опорно-руховий апарат.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

10 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

- I. Повторення пройденого матеріалу:
 - Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу.
- II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОВОРОТІВ В РУСІ (переступанням, плугом, упором).
- III. Біг без лиж.

Вступні зауваження: на тренуваннях наголошуйте про взаємодопомогу, ввічливість та привітність до спортсменів, тренерів, волонтерів.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу: див. 9 тренування.

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОВОРОТІВ В РУСІ (переступанням, плугом, упором):

1. Поворот переступанням (рис. 17):

6 – 10 разів

Спускаючись по схилу в основній стійці, лижник переносить вагу тіла на зовнішню лижу, а внутрішню, звільнену від ваги тіла, відводить носком убік і, переносячи на неї масу тіла, енергійно відштовхується зовнішньою лижею, попередньо закантовуючи її на внутрішнє ребро. Потім зовнішня лижа швидким рухом приставляється до внутрішньої.

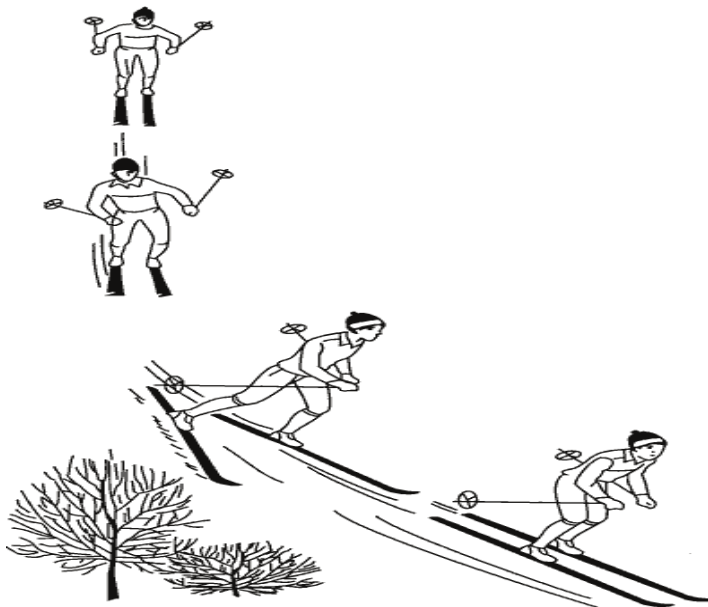


Рис. 17. Поворот переступанням

Методичні рекомендації: застосовується як на схилі, так і на рівній ділянці після викочування. Навчання повороту переступанням з внутрішньої лижі варто починати на викатах на рівному майданчику після спуску.

2. Поворот «плугом» (рис. 18):

6 – 10 разів

Для початку повороту лижник приймає положення «плуг»; потім, поставивши зовнішню лижу на внутрішнє ребро і трохи виводячи її вперед, переносить на неї масу тіла (для повороту вліво завантажуються права лижа й навпаки). Лижник рухається по дузі повороту, поки зберігається прийняте положення.

Методичні рекомендації: застосовується на схилах середньої крутизни з м'яким неглибоким сніговим покривом на невеликій швидкості, і, якщо є необхідність, в процесі повороту можна погасити зайву швидкість. Завантажувати лижу необхідно повільним і плавним рухом, відводячи тулуб убік, протилежний повороту, і злегка закручуючи його убік повороту. Більше відведення п'яти лижі убік, постановка лижі крутіше на ребро і збільшення завантаження вагою викликають зменшення радіуса повороту.



Рис. 18. Поворот «плугом»

3. Поворот з упору (рис. 19):

6 – 10 разів

Прийняти положення – основна стійка лижника. Лижник злегка присідає і переносить вагу тіла на внутрішню (по відношенню до повороту) лижу, одночасно виконує попереднє закручування (замах) тулуба, виводячи вперед внутрішнє плече. Зовнішню лижу, звільнену від маси тіла, низьким ковзаючим рухом відводить п'ятою убік і ставить у короткочасне положення упору. Потім, злегка випростовуючись, швидким пружним рухом, відштовхнувшись лише ребром внутрішньої лижі, переносить масу тіла на зовнішню лижу, одночасно виводячи таз вперед - всередину повороту.

Методичні рекомендації: поворот з упору виконується на високій швидкості. Він може бути виконаний на схилах будь-якої крутизни. Характерним для цього повороту є виконання рухів (згинання - розгинання - згинання) ногами для полегшення тиску лижі на сніг, що сприяє входженню в поворот. Крім цього, дуже важливо всі рухи виконати швидко і разом, особливо перенесення маси тіла і приставляння внутрішньої лижі до зовнішньої; тривалість упору дуже мала.



Рис. 19. Поворот з упору

III. Біг без лиж (крос до 2 км).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

11 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поворотів в русі (переступанням, плугом, упором).
- Поглиблене вивчення техніки попереминого двокрокового лижного ходу.

II. **ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ (ковзним, ступаючим, біговим кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»).**

III. Біг без лиж.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на верхній одяг спортсменів. Нагадуйте про техніку безпеки.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поворотів в русі (переступанням, плугом, упором): див. 10 тренування.
- Поглиблене вивчення техніки попереминого двокрокового лижного ходу.

1. Оволодіння активним відштовхуванням палицями:

6 – 10 разів

- 1.1. Одночасний безкроковий хід під невеликий уклін і на рівнині, змінюючи відштовхування двома палицями поперемино (правою, лівою).

- 1.2. Пересування поперемінним двокроковим ходом в підйом 3 – 5 градусів з акцентом на відштовхування палицями в момент початку постановки її у сніг під кутом 70 – 80 градусів.

Методичні рекомендації: при відштовхуванні одночасно двома руками палиці при цьому ставити на сніг біля кріплення лиж. При відштовхуванні однією рукою палиця при цьому знаходиться на рівні каблука черевика. При цьому маса тіла повинна бути більше зосереджена на різноименній лижі, яка дещо висунута вперед.

2. Поглиблене вивчення роботи рук та ніг:

х 6 – 10 разів

- 3.1. Прийняти положення – основної стійки лижника. Поперемінна постановка палиць на сніг під гострим кутом 70 – 80 градусів.
- 3.2. Пересування ковзаючим кроком з широкою амплітудою рухів рук, тримаючи палиці за середину.
- 3.3. Те саме, тримаючи палиці нижче петель з періодичною постановкою їх у сніг, узгоджуючи з рухом ногами (без активних рухів руками).
- 3.4. Біг на лижах з невеликим прокатом, тримаючи палиці нижче петель, акцентуючи увагу на виносі, своєчасної постановки палиць; початку відштовхуванням рукою у підйом 2 – 3 градуси. Пересування поперемінним двокроковим ходом без активних відштовхувань палицями.

Методичні рекомендації: для кращого засвоєння узгодженої роботи рук та ніг відштовхування руками на початку виконувати не активно і пересуватись у підйом 2 – 3 градуси. Зберігати синхронність виносу рук махом вперед з виконанням ковзання протилежної ноги.

3. Поглиблене вивчення техніки ходу в цілому:

х 6 – 10 разів

- 3.1. Пересування поперемінним двокроковим ходом з різною швидкістю на навчальній лижні та по пересічній місцевості.
- 3.2. Пересування поперемінним двокроковим ходом з акцентом на інтенсивний мах вперед (маховою ногою).
- 3.3. Пересування поперемінним двокроковим ходом з акцентом на інтенсивне відштовхування руками і ногами.

Методичні рекомендації: в удосконаленні техніки поперемінного двокрокового ходу необхідно підвищувати ефективність відштовхувань руками та ногами (контролюючи їх силу і швидкість, напрям і завершеність), використовувати ковзання на лижі і на цій основі поступово, від заняття до заняття, збільшувати частоту кроків, встановлюючи оптимальне співвідношення їх довжини і частоти.

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ (ковзним, ступаючим, біговим кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»).

1. Підйом ковзним кроком:

6 – 10 разів

- ✓ В момент завершення відштовхування ногою лижник ставить однойменну палицю на сніг, маса тіла при цьому переміщується на стопу опорної ноги.
- ✓ Енергійно працюючи тулубом і рукою, він ковзає на лижі, а гомілка опорної ноги незначно відхиляється назад.
- ✓ Із зупинкою опорну ногу лижник починає згинати в гомілковостопному і колінному суглобах виконуючи підсідання, а махова знаходиться позаду опорною.

2. Підйом ступаючим кроком:

6 – 10 разів

- ✓ Почергове відштовхування ногами та руками. Із завершенням відштовхування одною ногою відразу переносить масу тіла на другу ногу. Лижка при цьому не ковзає. Палицю необхідно ставити на опору до завершення відштовхування однойменною ногою і протилежною рукою. Таким чином, він спирається одразу на обидві палиці.
- ✓ При пересуванні ступаючим кроком лижник робить перекач через зігнуту ногу, не розгинаючи її при виконанні маху.

Методичні рекомендації: застосовується на глибокому снігу.

3. Підйом біговим кроком:

6 – 10 разів

- ✓ З моменту постановки палиці, маса тіла переміщується на опорну ногу.
- ✓ Далі йде стояння лижі до випаду.
- ✓ Зробити випад і перенести масу на опорну ногу, одночасно з випрямленням поштовхової ноги.

Методичні рекомендації: лижники долають круті короткі підйоми (15 градусів і більше); підйом долається на сильно зігнутих ногах.

4. Підйом «напівялинкою» (рис. 20):

6 – 10 разів

- ✓ Лижка, яка розташована вище, ковзає у напрямку руху, а носок протилежної лижі відводиться в сторону. Кут постановки лижі залежить від крутизни схилу і умов ковзання.

- ✓ Руки лижника працюють по чергово.

Методичні рекомендації: застосовують при подоланні підйомів навскіс



Рис. 20. Підйом «напівялинкою»

5. Підйом «ялинкою» (рис. 21):

6 – 10 разів

- ✓ Носки лиж розводяться в сторони у напрямку руху, і, щоб покращити зчеплення зі снігом, лижники закатовують лижі на внутрішні ребра (чим вищий підйом, тим більше розводять носки лиж).
- ✓ Ноги і руки гонщика працюють по чергово.

Методичні рекомендації: використовують при подоланні підйомів прямо.

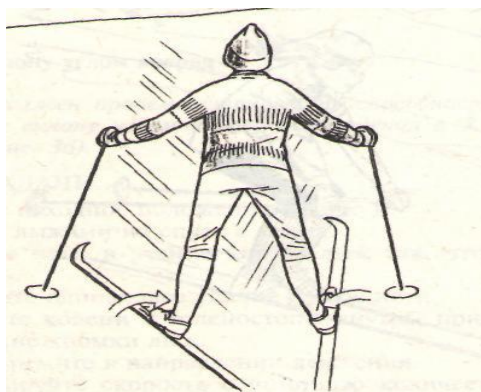


Рис. 21. Підйом «ялинкою»

6. Підйом «драбинкою» (рис. 22):

6 – 10 разів

- ✓ Встати лівим або правим боком до підйому.
- ✓ Поставити лижі на верхні канти і підніматись приставними кроками.
- ✓ Якщо лижник долає підйом правим боком, то він відштовхується лівою рукою, одночасно розгинаючи ліву ногу, а праву відводить від лівої в сторону.
- ✓ З постановкою правої лижі і палиці на сніг ліва нога приставляється до правої.

Методичні рекомендації: на змаганнях лижники не використовують. Використовують для підготовки схилу до занять (затрамбовують схил).

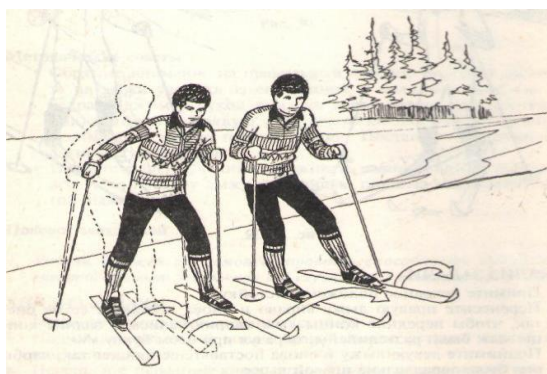


Рис. 22. Підйом «драбинкою»

III. БІГ без лиж (крос до 2 км).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

12 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Повідомлення спортсменам завдань тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки подолання спусків.

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ОДНОЧАСНОГО ОДНОКРОКОВОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу: **див. 9 - 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки подолання спусків. **див. 11 тренування.**

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ОДНОЧАСНОГО ОДНОКРОКОВОГО ЛИЖНОГО ХОДУ.

2.1. Імітація одночасного однокрокового ходу на місці:

6 – 10 разів

1. Прийняти положення – основної стійки лижника.
2. Відвести ногу назад, не відриваючи від снігу до повного випрямлення; одночасно випрямляючи корпус і виносячи руки вперед-вгору.
3. Активно нахилившись, відвести руки назад і приставити махову ногу до опорної.

2.2. Імітація одночасного однокрокового ходу в русі:

6 – 10 разів

1. Прийняти положення – основної стійки лижника.
2. Зробити великий крок вперед, з переносом маси тіла на неї, одночасно виносячи руки вперед-вгору. Утримувати положення протягом 1 секунди (прокат).
3. Приставити махову ногу до опорної, одночасно різко нахилившись вперед, відвести руки назад - це прокат на двох лижах.

Методичні рекомендації: швидкий маховий винос рук і випад ногою збільшують силу відштовхування опорною ногою. Цьому передують швидке та коротке підсідання. Спортсмени при виконанні даного ходу допускають такі помилки: передчасний поштовх руками; відштовхування з однієї і тієї ж ноги; затримка палиці з постановкою на сніг; згинання ніг в колінних суглобах в момент відштовхування.

2.3. Поглиблене вивчення узгодженої роботи рук та ніг:

6 – 10 разів

1. Імітація швидкісного варіанту одночасного однокрокового ходу на два рахунки з вихідного положення після відштовхування палицями: на рахунок «і» – крок правою (лівою) ногою і виніс рук з палицями махом вперед; на рахунок «раз» – відштовхнутись тулубом і руками і приставити поштовхову ногу до опорної.
2. Те саме на пологому схилі 2 – 3 градуси і на рівнині у повільному темпі. Хід виконувати злитно.

Методичні рекомендації: перед вивченням ходу повторити одночасний безкроковий хід, звертаючи увагу на активне та завершене відштовхування тулубом і руками.

2.4. Поглиблене вивчення техніки ходу в цілому:

6 – 10 разів

- Виконання ходу під уклін, на рівнині, при різному стані снігового покриву і з різною швидкістю.
- Проходження відрізків 50 – 100 м однокроковим одночасним лижним ходом (з загального старту).
- Виконання ходу (рух по дузі) у поєднанні з поворотом переступанням.

Методичні рекомендації: звертати увагу на необхідність одночасно виносити руки махом вперед і ставити палиці на сніг під кутом 70 – 80 градусів та відштовхування ногами, чергування кроків з лівої і правої ноги, на виконання відштовхувань тулубом при активній участі рук, на правильний ритм і узгодженість рухів з диханням.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

13 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки подолання спусків.

Вступні зауваження: нескупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу: **див. 12 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу: **див. 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки подолання спусків. **див. 11 тренування.**

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

14 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення способів додання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів.
- Поглиблене вивчення способів додання підйомів.

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СПОСОБІВ ПЕРЕХОДІВ (без кроку, з прокатом).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу: **див. 13 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів додання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів: **див. 6 – 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів додання підйомів: **див. 12 – 13 тренування.**

II. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СПОСОБІВ ПЕРЕХОДІВ (без кроку, з прокатом):

1. Перехід без кроку (з поперемінних ходів на одночасні):

1.1. Навчити спортсмена узгоджено працювати руками та ногами:

6 – 10 разів

1. Імітація переходу на місці з вихідного положення, яке виникає у завершальній фазі вільного ковзання на лівій нозі (права рука попереду, ліва позаду): на рахунок «і» вивести ліву руку вперед на один рівень з правою, на рахунок «раз» імітувати відштовхування одночасно двома палицями з приставлянням правої ноги до опорної.
2. Те саме на навчальній лижні при енергійному відштовхуванні палицями.

Методичні рекомендації: на початку виконувати імітацію по частинах, потім цілісно на навчальній лижні.

1.2. Поглиблене вивчення техніки переходу в цілому:

6 – 10 разів

1. Перехід без кроку у поєднанні циклів поперемінного двокрокового і швидкісного варіанту одночасного однокрокового ходів на навчальній лижні.
2. Те саме по пересічній місцевості.

Методичні рекомендації: необхідно навчити спортсмена робити перехід без кроку з одноопорного ковзання як на лівій, так і на правій лижі.

2. Перехід з прокатом (перехід з одночасних ходів на поперемінін):

2.1. Навчити спортсмена узгоджено працювати руками та ногами: 6 – 10 разів

1. Швидкісний варіант одночасного однокрокового ходу при відштовхуванні одною палицею (однойменною з поштовховою ногою).
2. Те саме, але з додаванням кроку ногою, яка переноситься і виніс махом протилежної руки; перехід на поперемінінний двокроковий хід.

2.2. Удосконалення техніки переходу в цілому: 6 – 10 разів

1. Перехід з прокатом з одночасного однокрокового ходу (швидкісний варіант) на поперемінінний двокроковий хід і зворотно.
2. Після 2 – 3 циклів одночасного однокрокового ходу (швидкісний варіант) виконання 2 – 3 циклів поперемінінного двокрокового ходу (перехід з прокатом).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

15 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки способів переходів (без кроку, з прокатом).
- Поглиблене вивчення способів долання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів.
- Поглиблене вивчення способів долання підйомів.

II. Біг без лиж.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на одяг спортсменів та спортивне спорядження. Повідомте про правила безпеки.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу: **див. 13 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки способів переходів (без кроку, з прокатом): **див. 14 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів долання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів: **див. 6 – 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів долання підйомів: **див. 12 – 13 тренування.**

II. Біг без лиж (крос до 2 км)

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

16 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки поперемінінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки способів переходів (без кроку, з прокатом).
- Поглиблене вивчення способів долання підйомів.

II. Біг без лиж.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. **див. 19 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. **див. 13 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки способів переходів (без кроку, з прокатом): **див. 14 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів долання підйомів: **див. 12 – 13 тренування.**

II. Біг без лиж (крос до 2 км).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

17 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки подолання спусків.

II. БІГ без лиж.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. **див. 19 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. **див. 13 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки подолання спусків. **див. 6 тренування.**

II. БІГ без лиж (крос до 2 км).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

18 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки способів гальмувань.

II. БІГ без лиж.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на одяг спортсменів та спортивне спорядження. Повідомити про правила безпеки.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. **див. 19 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу. **див. 13 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки способів гальмувань. **див. 8 тренування.**

II. БІГ без лиж (крос до 2 км).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

19 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення способів додання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів.
- Поглиблене вивчення способів додання підйомів.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу: **див. 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів додання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів: **див. 6 – 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів додання підйомів: **див. 12 – 13 тренування.**

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

20 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці, лижні черевики.

Завдання тренування:

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
- Поглиблене вивчення способів додання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів.
- Поглиблене вивчення способів додання підйомів.

II. Поглиблене вивчення навичок, необхідних для участі у змаганнях з лижного спорту (визначення пріоритетної дистанції).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення змагань.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу: **див. 13 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки поперемінного двокрокового лижного ходу: **див. 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів додання спусків з відпрацюванням способів гальмувань та поворотів: **див. 6 – 11 тренування.**
- Поглиблене вивчення способів додання підйомів: **див. 12 – 13 тренування.**

II. Поглиблене вивчення навичок необхідних для участі у змаганнях з лижних гонок (визначення пріоритетної дистанції).

1. Правила, які спортсмен повинен дотримувати під час лижних змагань.

- ✓ Ознайомитися перед стартом з маршрутом траси.
- ✓ Провести відповідну розминку перед стартом.
- ✓ Навчити спортсмена, як правильно обганяти суперників по дистанції.
- ✓ Не можна ходити по трасі без лиж.
- ✓ Не можна сходити з розміченої траси.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

21 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці.

Завдання тренування:

- I. Повторення пройденого матеріалу:
 - Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
 - Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
 - Поглиблене вивчення техніки попереминого двокрокового лижного ходу.

II. Поглиблене вивчення навичок необхідних для участі у змаганнях з лижного спорту (визначення пріоритетної дистанції).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення змагань.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу: **див. 19 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки попереминого двокрокового лижного ходу: **див. 13 тренування.**

II. Поглиблене вивчення навичок необхідних для участі у змаганнях з лижних гонок (визначення пріоритетної дистанції): **див. 20 тренування.**

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

22 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці, лижні черевики.

Завдання тренування:

- I. Повторення пройденого матеріалу:
 - Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
 - Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу.
 - Поглиблене вивчення техніки попереминого двокрокового лижного ходу.

II. Відпрацювання змагальної(их) дистанції(ій).

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення змагань.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Повторення пройденого матеріалу:

- Поглиблене вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу: **див. 7 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу: **див. 19 тренування.**
- Поглиблене вивчення техніки попереминого двокрокового лижного ходу: **див. 13 тренування.**

II. Відпрацювання змагальної(их) дистанції(ій): **див. 20 тренування.**

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

23 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: на місцевості.

Інвентар: лижі, лижні палиці, лижні черевики.

Завдання тренування:

I. Відпрацювання змагальної дистанції.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на техніку безпеки під час проведення змагань. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

I. Відпрацювання змагальної дистанції.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

24 ЗАНЯТТЯ

Підготовча частина: дивись комплекс ЗРВ № 1 – 3.

Основна частина.

ЗМАГАННЯ

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба або біг - 3 – 5 хв.

Вправи на гнучкість та розслаблення: дивись комплекс № 1 – 2.

ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ

КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	Не виконує	Виконує з грубими помилками	Виконує з незначними помилками	Виконує правильно
СПОСОБИ СПУСКІВ				
Висока стійка				
Середня стійка				
Низька стійка				
СПОСОБИ ГАЛЬМУВАНЬ				
Гальмування «плугом»				
Гальмування упором				
СПОСОБИ ПОВОРОТІВ				
Поворот переступанням				
Поворот «плугом»				
Поворот «упором»				
СПОСОБИ ДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ				
Підйом «напівялинкою»				
Підйом «ялинкою»				
Підйом «драбинкою»				
КЛАСИЧНІ ЛИЖНІ ХОДИ				
Одночасний безкроковий лижний хід				
Поперемінний двокроковий лижний хід				
Одночасний однокроковий лижний хід				

ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Всі змагання Спеціальних Олімпіад з лижних гонок повинні проводитися відповідно до Офіційних Спортивних Правил Спеціальних Олімпіад . Будучи міжнародною спортивною програмою, організація Спеціальних Олімпіад розробила теперішні правила на основі правил Міжнародної федерації лижних видів спорту (FIS) для лижних гонок – <http://www.fis-ski.com/uk/rulesandpublications.html> . Правила FIS або правила національної федерації лижного спорту повинні застосовуватися при проведенні змагань по лижним перегонам, за винятком випадків, коли дані правила суперечать положенням Офіційних Спортивних Правил Спеціальних Олімпіад з лижних гонок або Статті І. При виникненні протиріч, пріоритет віддається Офіційним Спортивним Правилам Спеціальних Олімпіад по лижним перегонам.

ОФІЦІЙНІ ВИДИ ПРОГРАМИ

Дані види програми створені для того, щоб надати можливість брати участь у змаганнях атлетам всіх рівнів здібностей. Національні програми можуть самі обирати, у яких саме видах програми будуть проведені змагання. Тренер відповідає за організацію й проведення тренувального процесу атлета й вибір виду програми відповідно до рівня підготовки і особистим інтересом атлета.

1. Лижні перегони, дистанція 10м. - класичний стиль
2. Лижні перегони, дистанція 25м. - класичний стиль
3. Лижні перегони, дистанція 50м. - класичний стиль
4. Лижні перегони, дистанція 100м. - класичний стиль
5. Лижні перегони, дистанція 500м.
6. Лижні перегони, дистанція 1км.
7. Лижні перегони, дистанція 3км.
8. Лижні перегони, дистанція 5км.
9. Лижні перегони, дистанція 7,5км.
10. Лижні перегони, дистанція 10км.
11. Лижні перегони, естафета 4 x 1км.
12. Лижні перегони, естафета 4 x 1км - по програмі Об'єднаного Спорту.

Якщо немає достатньої кількості атлетів для проведення змагань на певній дистанції як класичним, так і вільним стилем, тоді обидва види програми повинні бути з'єднані в один вид і повинні проводитися за правилами вільного стилю перегони.

МІСЦЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

1. Траси для лижних гонок повинні підходити по довжині і ландшафту для починаючих лижників, а також лижників середнього і високого рівнів. Траси повинні бути безпечними й досить складними, щоб оцінити вміння й фізичну підготовку спортсмена. Траса повинна бути організована таким чином, щоб на ній можна було проводити змагання на дистанції від 1 до 10 км. Крім цього, секції траси не повинні перетинати один одного щонайменше на відстані 1 км. В ідеалі більші траси від 3 до 10 км не повинні мати пересічних секцій. Траси повинні бути чітко позначені червоними прапорцями або іншими подібними відмітними знаками. Крім цього, спеціальні знаки повинні бути розставлені на перетинах і розгалужень траси, щоб вказувати правильний напрямок руху для спортсменів.

2. Траси повинні бути ущільнені і лижні повинні бути підготовлені завчасно перед змаганнями. Після кожного дня змагань траса повинна бути підготовлена заново. Якщо використовуються 2 і більше лижні, відстань між ними повинне бути 1-1,2 м, якщо вимірювати від середини кожної лижні. Відстані між лівою й правою лижнями повинне дорівнювати 20-24 см, якщо вимірювати від середини кожної лижні. Мінімальна глибина лижні повинна бути 2-5 см. Як правило, лижня прокладається в середині траси (крім поворотів). На поворотах прорізається безперервна лижня, що дозволяє лижам сковзати по ній безперешкодно. Там, де повороти дуже круті і швидкість може виявитися занадто високою, щоб утриматися на лижні, лижня не прорізається.

3. У наявності повинні бути опалювальні приміщення, які розташовані недалеко від траси. Вони повинні бути досить великими, щоб вмістити всіх спортсменів Спеціальних Олімпіад і вболівальників у випадку екстремальних погодних умов.

4. Місце для розминки і місце, де розташовуються тестові лижні, повинні перебувати недалеко від місця старту.

5. Парковки повинні бути досить великий для того, щоб забезпечити парковочним місцем місцем волонтерів, штатних співробітників Спеціальних Олімпіад, тренерів і спортсменів. Крім цього, обов'язково повинен бути вільний доступ для транспортних засобів екстрених служб.

УСТАТКУВАННЯ

1. Організатори змагань зобов'язані переконатися, що в наявності є функціонуюче механічне устаткування для правильної підготовки траси. У наявності повинні бути аеросани, снігоочисники, снігоутрамбовуюча машина, лопати, граблі, пристрої для прорізки лижні та інші.

2. Варто використати маркери, стовпчики і огороження для позначення траси. Яскраво пофарбовані маркери однакового розміру повинні бути встановлені вздовж всієї траси з такими інтервалами, щоб атлет чітко бачив наступний маркер. Стовпчики й огороження використовуються для блокування частин території, які не використовуються. Зони старту і фінішу повинні бути також облаштовані огороженням, щоб виключити присутність сторонніх осіб у цих зонах.

3. Якщо буде потреба сніжні забори можуть позначати границі траси.

4. Стартові і фінішні лінії повинні бути чітко позначені відповідними банерами великих розмірів. Крім цього, на території місця проведення змагань варто встановити банери і рекламні щити з інформацією про змагання Спеціальних Олімпіад .

5. Хронометраж часу на змагальних дистанціях від 1 до 10км повинен проводитися за допомогою електронного секундомірів (2 на старті й 2 на фініші). Хронометраж часу на змагальних дистанції 100м повинен проводитися за допомогою ручних секундомірів, число яких повинне рівнятися кількості атлетів у дивізіоні плюс два секундоміри. На кожен доріжку повинне бути виділене по одному хронометристу, а два інших хронометристи завжди повинні перебувати поруч для підстраховки. Якщо суддя на фініші не згодний з порядком фінішування атлетів відповідно до показань часу, то думка судді вважається більше вагомим.

6. У місцях проведення змагань по лижним перегонах варто використати високоякісну акустичну систему оповіщення (гучномовці) для того, щоб в організаторів була можливість вчасно передавати глядачам, учасникам і офіційним представникам необхідну інформацію. Крім цього, під час гонок рекомендується передавати по системі оповіщення музику.

7. Для зручності атлетів, тренерів і глядачів поруч із зоною фінішу варто встановити офіційну дошку оголошень, де буде надана інформація про П.І.П. атлетів, їхні стартові номери у відповідному порядку, а також інша важлива інформація (час початку гонок, температура повітря і снігу в зонах старту і фінішу, а також температура повітря і снігу на найвищій і найнижчій ділянках траси). Час і місце проведення церемоній нагородження повинні бути опубліковані заздалегідь.

8. Біля зони старту/фінішу або в інформаційному центрі варто мати повноцінний набір медикаментів для надання першої медичної допомоги, а також повинні бути в наявності вільні транспортні засоби для екстреного перевезу атлета у лікарню. Крім цього, на місці проведення змагань завжди повинна бути присутнім бригада швидкої допомоги.

9. Повинні бути в наявності інструменти для ремонту лиж.

10. Всі офіційні представники повинні легко розпізнаватися по одягу, нарукавним пов'язкам або значкам. До офіційних представників ставляться: хронометристи, працівники лижної траси, судді на старті й фініші, представники служб контролю і безпеки, представники спортивного комітету і комітету із проведенню змагань.

11. Зв'язок між головним суддею змагань, головним секретарем, медичними працівниками, судьями на старті і фініші, службою хронометражу і обробки результатів і штабом змагань повинна бути забезпечена за допомогою портативних рацій на певному каналі. Крім цього, хронометристи на старті і фініші і служба хронометражу та обробки результатів повинні мати свій власний додатковий канал зв'язку. Служба хронометражу та обробки результатів повинна розташовуватися в окремому будинку з гарним видом на зони старту й фінішу.

12. На місці змагань повинні бути в наявності термометри для виміру температури повітря і снігу в зонах старту та фінішу, а також для виміру температури повітря і снігу на найвищій та найнижчій ділянках

траси. Оголошення про температуру повітря повинні повідомлятися через певний проміжок часу під час проведення змагань.

СУДДІВСЬКА БРИГАДА

1. До складу головної суддівської колегії (ГСК) входять:
 - a. головний суддя змагань
 - b. головний секретар змагання
 - c. головний суддя по трасах
 - d. начальник служби контролю
 - e. начальник служби хронометражу та обробки результатів
 - f. головний суддя по інформаційному забезпеченню
 - g. головний суддя по медичному забезпеченню
 - h. головний суддя по змагальному спорядженню
 - i. начальник контролю і безпеки змагань
 - j. група укладачів траси і лижники для пробного проходу

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

1. Загальні правила та їх модифікації:
 - a. У змаганнях на дистанції від 500м. до 10км. використовується часовий інтервал на старті, описаний у розділі 351.1 правил Міжнародної федерації лижних видів спорту (FIS), т.б. один або два лижники стартують кожні 30 сек.
 - b. Процедура старту на дистанції від 500м. до 10км. наступна: стартер говорить: “Увага...15 секунд...10 секунд...5,4,3,2,1, марш”. На старті дистанції 100м. і менш стартер не дає попередження. Стартовий сигнал в даних видах програми звучить у такий спосіб: “На старт...Увага...”, після чого звучить голосний звук (наприклад, постріл зі стартового пістолета). Стартовий сигнал на естафеті такої ж, як і на змаганнях на дистанції 100м. і менш, за винятком того, що тут ще дається попередження. Стартовий сигнал на естафеті звучить у такий спосіб: “10 секунд.... На старт Увага...”, після чого звучить голосний звук (наприклад, постріл зі стартового пістолета). При передачі естафети атлети не повинні заважати руху інших учасників змагань.
 - c. Траса для гонок від 500м. до 10км. повинна бути прокладена так, щоб уникнути монотонності, мати горбкувату поверхню, ділянки підйому та спуска, рівні ділянки повороту. Рекомендується, щоб траса проходила 1/3 частина дистанції на ділянках підйому, 1/3 частина - на ділянках спуску й 1/3 частина - на рівнинних ділянках. Кут підйому і спуску повинен залежити від рівня здібностей атлетів, які приймають участь у даних змаганнях. Тому траса для гонки на 500м. повинна бути більше пологої, чим траса для гонки на 3км. А траса для гонки на 3км. повинна бути більше пологої, чим траса для гонки на 5км.
 - d. Траса для гонок від 500м. до 10км. повинна бути прокладена у вигляді замкнутого кола. При проведенні гонок на довгі дистанції дозволено використати трасу кілька разів, тобто спортсменам необхідно проїхати по трасі кілька разів, щоб закінчити дистанцію. Зони старту і фінішу повинні бути якнайближче один до одного.
2. Питання відносно складу журі або комітету зі спортивним правилам розглядаються у розділі суддівська бригада.
3. Правила окремих видів програми і їхньої модифікації
 - a. Гонка на 50 і 100м.
 - 1)Змагання на 100м. повинні проводитися відповідно до правил Міжнародної федерації лижних видів спорту (FIS) по проведенню естафети (розділ 372.1), але тільки з наступними модифікаціями:
 - a) Стартова лінія повинна бути пряма. Кількість індивідуальних стартових місць повинне бути 8, лижні повинні бути прорізані в центрі кожної смуги. Стартові місця повинні бути на відстані один від одного як мінімум на 2м.
 - b) Розділи правил 372.2, 371.8 і 378.1 не діють під час проведення змагань Спеціальних Олімпіад .
 - 2)Траса для проведення змагань на дистанції 100м. повинна бути як можна більше пологою. Траса для такого виду програми в жодному разі не повинна мати кут більше 5 градусів. Якщо ж для даного виду програми використовується траса, де все-таки є перепад висот, тоді дистанція повинна бути побудована такі образом, щоб спортсмени рухалися на підйом.
 - b. Естафета.
 - 1)Дивізіонування команд для естафет проводиться на основі результатів кваліфікаційного часу команд. Кваліфікаційний час команди обчислюється шляхом додавання індивідуальних результатів членів команди у кваліфікаційних перегонах в індивідуальних видах програми, які по дистанції схожі на один етап естафети. Якщо ж члени естафетної команди спочатку вирішили не брати участь в індивідуальних видах програми, які по

дистанції схожі на один етап естафети, то вони все-таки повинні змінити своє рішення й взяти участь в індивідуальних видах програми для того, щоб кваліфікаційний час команди був обчислений правильно.

2) Судді можуть давати старт естафетам різних дивізіонів через одну хвилину.

3) Якщо в естафеті 4 x 1 км. беруть участь більш ніж 8 команд, судді повинні розглянути можливість поділу естафети на 2 старти для того, щоб зменшити кількість спортсменів на трасі і у зоні передачі естафети.

4) У випадку порушення правил передачі естафети суддя в зоні передачі естафети повинен негайно сповістити про це обом спортсменам. Спортсмен потім сам приймає рішення, чи повторити передачу чи ні.

c. Гонка на 25м.

1) Устаткування:

- a) 4 маркери для позначення ліній старту і фінішу
- b) Харчові барвники/фарби
- c) Секундомір
- d) Свисток

2) Опис:

a) Установити 2 маркери для позначення зони старту й 2 маркери для позначення зони фінішу. Між кожною парою маркерів фарбою позначити на снігу лінію старту й лінію фінішу. Лінії старту й фінішу повинні бути на відстані 25м. друг від друга.

b) Прорізати лижню на пологій території траси.

c) Вертикальний нахил такої траси може бути 1м.

3) Правила:

a) Стартовий сигнал звучить у такий спосіб: “На старт Увага...”, після чого суддя голосно свистить у свисток або вимовляє команду “Марш”. Хронометрист включає секундомір, коли суддя показує, що нога спортсмена перетнула лінію старту.

b) Спортсмен починає рух по трасі 25м. (з маркерами й без маркерів).

c) Спортсмен не повинен одержувати допомогу з боку тренерів, суддів, волонтерів і ін. осіб після початку дистанції й до кінця дистанції.

4) Результат:

a) Відлік часу починається з того моменту, коли нога спортсмена перетнула стартову лінію. А фінішний час фіксується в момент, коли нога спортсмена, що перебуває спереду, перетинає фінішну лінію.

b) Результат спортсмена і його місце у фінальному заліку визначаються витраченим часом на проходження дистанції за один раз.

d. Гонка на 10м без маркерів.

1) Устаткування:

- a) 4 маркери для позначення ліній старту й фінішу
- b) Харчові барвники/фарби
- c) Секундомір
- d) Свисток

2) Опис:

a) Установити 2 маркери для позначення зони старту і 2 маркери для позначення зони фінішу. Між кожною парою маркерів фарбою позначити на снігу лінію старту і лінію фінішу. Лінії старту та фінішу повинні бути на відстані 10м. один від одного.

b) Прорізати лижню на пологій території траси.

3) Правила:

a) Стартовий сигнал звучить у такий спосіб: “На старт Увага...”, після чого суддя голосно свистить у свисток або вимовляє команду “Марш”. Хронометрист включає секундомір, коли суддя показує, що нога спортсмена перетнула лінію старту.

b) Спортсмен починає рух по трасі 10м. (без маркерів).

c) Спортсмен не повинен отримувати допомогу з боку тренерів, суддів, волонтерів і інших осіб після початку дистанції і до кінця дистанції.

4) Результат:

a) Відлік часу починається з того моменту, коли нога спортсмена перетнула стартову лінію. А фінішний час фіксується в момент, коли нога спортсмена, що перебуває попереду, перетинає фінішну лінію.

b) Результат спортсмена і його місце у фінальному заліку визначаються витраченим часом на проходження дистанції за один раз.

ПРОГРАМА ОБ'ЄДНАНОГО СПОРТУ (Unified Sports®)

1. Види програми Об'єданого Спорту в лижних перегонах:
 - a) Естафетна команда складається із двох спортсменів Спеціальних Олімпіад і двох партнерів програми Об'єданого Спорту.
 - b) Набір атлетів і партнерів у команди для лижних гонок повинен проходити таким чином, щоб атлети і партнери були схожого віку і приблизно одного рівня розвитку спортивних навичок. Це у свою чергу зробить тренування і змагання більше цікавими для атлетів і партнерів.

ДИСКВАЛІФІКАЦІЯ

1. Спортсмен буде дискваліфікований суддею у випадку, якщо він:
 - a. Не проходить всю розмічену трасу, або не проходить всі пункти контролю на трасі або “зрізає” трасу.
 - b. Отримує заборонену допомогу під час проходження дистанції.
 - c. Навмисно викликає зіткнення або утрудняє рух інших учасників.
 - d. Використає заборонений змагальний стиль.
 - e. Закінчує дистанцію без лиж на обох ногах.

2. Процедура подачі протесту

Правила Міжнародної федерації лижних видів спорту (FIS) відносно протестів повністю діють під час проведення змагань Спеціальних Олімпіад - <http://fis-ski.com/data/document/icr-cc04.pdf>

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ (ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ)

АМПЛІТУДА РУХІВ - розмах рухів у суглобах, визначається у кутових градусах або лінійних заходах при сумарному вимірі у декількох суглобах (довжина випаду).

БІГ НА ЛИЖАХ - пересування на лижах біговим кроком.

ВІДШТОВХУВАННЯ РУКАМИ І НОГАМИ - дії, що забезпечують поступальну ходу лижника вперед, від їх ефективності залежить швидкість пересування.

ВИПАД - рух маховою ногою після того, як вона вже минула опорну ногу.

ДОВЖИНА ВИПАДУ - відстань між стопами у момент відриву лижі від снігу при відштовхуванні.

ДОВЖИНА ЦИКЛУ - відстань, пройдена за один цикл, його можна визначити по поштовхах однією і тією ж рукою і палицею.

ЗАБІГ – проходження дистанції групою спортсменів, виділених із загального числа учасників шляхом жеребкування або за попередніми даними і що стартують одночасно.

- **кваліфікаційний забіг.** Забіг попередній, призначений для виявлення учасників наступного кола змагань, для цього вони повинні зайняти певне місце або показати певний результат.

- **контрольний забіг.** Забіг, що проводиться у контрольному тренуванні.

- **півфінальний забіг.** Забіг, що проводиться у стадії півфіналу для відбору спортсменів у фінал.

- **забіг найсильніших.** Забіг, укомплектований бігунами, що мають кращі результати, показані на попередніх змаганнях, чим у інших спортсменів, що беруть участь в змаганнях.

- **утішливий забіг.** Забіг для бігунів, що не потрапили у фінал, для розподілу подальших після фіналу місць або досягнення більш високих результатів, ніж вони показали у попередніх забігах.

- **фінальний забіг.** Забіг, що проводиться у завершальній стадії змагань - фіналі, - для виявлення переможців, призерів і подальшого розподілу місць.

ЗАГАЛЬНИЙ ЦЕНТР МАС (ЗЦМ) ТІЛА - точка взаємодії усіх сил, що виникають при виконанні динамічних вправ (пересування на лижах, імітація лижних ходів та ін.).

ЗАГАЛЬНИЙ ЦЕНТР ТЯЖІННЯ (ЗЦТ) - точка прикладення рівнодіючої їм важкості частин тіла.

ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА РУХІВ - закономірні способи об'єднання елементів рухів у лижних ходах. Розрізняють: кінематичні структури - узгодженість рухів у просторі та часі, вони дозволяють вивчити зовнішню сторону ходів (форму рухів); динамічні структури - закономірності силової взаємодії частин тіла лижника і інвентаря із зовнішнім середовищем і опорою, вони вивчаються по взаємодії сил (зовнішніх і внутрішніх) при пересуванні на лижах; інформаційні структури - закономірності взаємозв'язків при управлінні рухами.

КОВЗАННЯ - частина циклу ходу (фаза), в якій реалізується ефект відштовхування. Виділяють фазу вільного ковзання, коли лижник ковзає за інерцією після відштовхування, і фазу ковзання з опорою на палицю (відштовхування палицею).

ЛИЖІ ГОНОЧНІ - лижі, призначені для бігу по пересіченій місцевості. Виготовляються з дерева і пластичних матеріалів. Маса 1,5-2,5 кг, довжина від 160 до 220 см. Прийнято виділяти: нижню і верхню поверхні лиж, ребра, носки, п'яту. По довжині і ширині лижі підбираються залежно від способу пересування, рельєфу місцевості, маси і зростання лижника.

ЛИЖНЯ - дистанція для лижних перегонів по рівнинній або пересіченій місцевості з підготовленими у снігу коліями для лиж шириною 18-20 см один від одного, глибиною 2,5-3 см.

МАХОВА НОГА - нога, яка здійснює вільний маховий рух після відштовхування спочатку назад-вгору, а потім активний рух вперед.

МАХОВА РУКА - рука, яка здійснює вільний рух після відштовхування палицею спочатку назад-вгору, а потім активний рух вперед при винесенні палиці.

ОПОРНА НОГА - нога, що переймає на себе частково або повністю масу тіла лижника, зазвичай виконує цю функцію при ковзанні на одній лижі.

ПІДЙОМ - переміщення вгору.

- **підйом ялинкою.** Спосіб підйому на лижах, який використовують при подоланні підйомів прямо. Лижник розводить носки лиж в сторони у напрямі руху і ставить їх на внутрішні ребра. Чим крутіше під'їм, тим більше розводяться носки лиж.

- **підйом драбинкою.** Спосіб подолання підйомів на лижах. Щоб піднятися драбинкою, потрібно встати боком до підйому, поставити лижі на верхні канти і підніматися приставними кроками.

- **підйом напівялинкою.** Спосіб підйому на лижах, який використовують при подоланні підйомів навкіс. Лижка однієї ноги, наприклад, правою, ковзає у напрямі руху, а носок лівої лижі відводиться убік. Кут постановки лівої лижі залежить від крутизни підйому і умов ковзання. Руки лижника працюють почергово.

- **підйом ковзаючим кроком.** Спосіб подолання підйомів на лижах. Техніка підйому ковзаючим кроком дуже схожа на пересування поперемінним двокроковим ходом. Тільки при підйомі ковзаючий крок коротший і частіший, посадка лижника вища, поштовх ногою спрямований більше вгору, опора на палиці сильніше і триває довше.

- **підйом ступаючим кроком.** Спосіб подолання підйомів на лижах, яким користуються, якщо крутизна підйому більше 10 градусів. Лижник по черзі відштовхується ногами і руками. Із закінченням відштовхування однією ногою він відразу ж переносить масу тіла на іншу ногу. Ковзання на лижах тут відсутній.

ПІДСІДАННЯ - попереднє згинання ноги у кульшовому, колінному і розгинання у гомілковостопному суглобах перед відштовхуванням, що забезпечує його ефективність.

ПЕРЕКАТ - переміщення загального центру маси тіла над опорою після закінчення поштовху ногою (при ковзанні на іншій лижі) з крайнього заднього у крайнє переднє положення.

ПОЗА (ПОСАДКА) ЛИЖНИКА - робоча поза, оптимальне положення частин його тіла у різні фази циклу ходу. Розрізняють низьку, середню і високу посадки, що залежить передусім від міри згинання у кульшовому, колінних і гомілковостопних суглобах.

ПОШТОВХОВА НОГА - нога, яка виконує відштовхування від поверхні опори (снігу).

ПОШТОВХОВА РУКА - рука, яка виконує відштовхування палицею за рахунок тиску на неї на початку циклу, що при жорсткій системі передачі зусиль (рука-тулуб-нога) полегшує тиск на ковзну лижу; потім за рахунок відведення плеча назад і у кінці шляхом розгинання руки у ліктьовому суглобі.

РИТМ РУХІВ - закономірне чергування елементів руху, строго визначене часовими і просторовими параметрами.

СЕРЕДНЯ ШВИДКІСТЬ У ЦИКЛІ - відношення довжини циклу до його тривалості.

СИСТЕМА РУХУ - закономірне об'єднання окремих рухів лижника у єдине ціле. При вивченні системи рухів (лижний хід) необхідно встановити її склад (елементи ходу). Такими основними елементами є: відштовхування ногою та палицею, вільне ковзання, махове винесення, підсідання, перекаат.

СПРИНТ - змагання на лижах на швидкість на найкоротших дистанціях: від 0,8 до 1,8 км по колу. Довжина круга - 0,4-1,8 км. Змагання проводяться в один день з попередніми, півфінальними і фінальними стартами. Чергування стартів відбувається через рівний час.

СТАРТ - місце для початку різних спортивних змагань.

ТЕМП РУХІВ - частота рухів (циклів або кроків) в одну хвилину.

ТРИВАЛІСТЬ ЦИКЛУ - час, впродовж якого лижник, виконавши усі рухи циклу, знову повертається у першочергове положення. (За початок циклу можна прийняти будь-який момент у циклі ходу, але звичайно це момент відриву лиж від опори при закінченні поштовху ногою.)

ФАЗА - умовно виділена частина циклу ходу.

ФІНІШ - місце закінчення дистанції у циклічних видах спорту, яке спеціально обладнане приладами для автоматичної фіксації результатів. При ручному хронометруванні на

продовженні фінішної риси розташовуються судді, які фіксують час і визначають порядок приходу учасників.

ЦЕНТР ПОВЕРШНІ ТІЛА - точка прикладення рівнодіючої сил дії середовища (опору повітря). Центр поверхні залежить від пози лижника. При великих швидкостях руху опір повітря значно зростає і відносне положення центру поверхні і ЗЦМ істотно впливають на збереження рівноваги.

ЦИКЛ РУХІВ - відносно замкнутий кругообіг елементів, фаз, рухів, що становлять цілісну рухову дію, що багаторазово повторюється при пересуванні на лижах. Цикл має цілий ряд тимчасових і просторових характеристик.